

BASES TEÓRICO-PRÁTICAS DOS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

CARVALHO, C.R.F.

Fisioterapeuta, Curso de Fisioterapia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

email: celso@experimental.fm.usp.br

FELTRIN, M.I.Z.

Ms., Instituto do Coração - INCOR

Os exercícios respiratórios constituem uma modalidade terapêutica dentre os recursos utilizados em Fisioterapia Respiratória. Basicamente, sob a denominação de "exercícios respiratórios", encontramos tanto a utilização de respirações localizadas, seletivas e controladas, como respirações realizadas com aparelhos, seja de modo passivo como ativo por parte do indivíduo. Os exercícios respiratórios tem sido utilizados desde o início do século, em pacientes portadores de obstrução pulmonar crônica ou aguda e em pacientes com lesões de pleura, pulmão ou diafragma, com objetivo de aumentar a capacidade respiratória. Os estudos na área voltam-se basicamente pra três aspectos: coordenação toracoabdominal, ventilação pulmonar e troca gasosa e, treinamento muscular respiratório. Os exercícios respiratórios realizados com aparelhos, objetivam o aumento do volume corrente e da ventilação pulmonar. São eles os exercícios com pressão positiva intermitente, nos quais a introdução de quantidade de ar na via aérea é feita sob pressão positiva inspiratória, são utilizados há muitos anos na prática fisioterápica, principalmente em pacientes de pós-operatório de grandes cirurgias. Mais recentemente, vem sendo aplicado pressão positiva contínua nas vias aéreas (CPAP), de maneira periódica, caracterizando uma forma de exercício: eles auxiliam na expansão pulmonar e na melhoria dos índices de oxigenação. Outros exercícios instrumentais que utilizam o esforço inspiratório do paciente são encontrados nos aparelhos de inspirômetro de incentivo, no qual o indivíduo gera pressão inspiratória negativa suficiente para vencer a pressão atmosférica e acionar o sistema de elevação de embolos ou bolinhas; os aparelhos voltados para treinamento muscular respiratório consistem de colocação de cargas inspiratórias, lineares ou alineares, contra as quais o indivíduo realiza esforços inspiratórios. Aparelhos existem também para executar alguma forma de exercício respiratório associado às outras técnicas visando o auxílio da remoção de secreções, como flutter e máscara de PEP. Exercícios respiratórios ou respirações dirigidas, conhecida em nosso meio também como padrões musculares respiratórios, são respirações seletivas e sob controle voluntário. As mais utilizadas são as respirações do tipo diafragmática, que visa aumentar a excursão do músculo para melhor ventilar as bases pulmonares; e do tipo torácica ou segmentar, na qual o terapeuta localiza a região a ser trabalhada no tórax, sendo que a mais comum é a costal basal: a do tipo suspiros inspiratórios, com sucessivas e breves inspirações até atingir a capacidade pulmonar total; a do tipo abreviada, com curtas expirações entre as inspirações também atingindo a CPT e a do tipo inspiração total, todas visando aumentos acentuados do volume pulmonar com a finalidade de expandir áreas pulmonares. A respiração para uso durante o broncoespasmo propõe uma estratégia na qual o indivíduo diminui o volume corrente e aumenta a frequência respiratória com uma relação de I:E de 1:1. Os exercícios respiratórios são recursos do dia a dia do trabalho do fisioterapeuta, porém tem sido pouco estudados e várias dessas técnicas necessitam de evidências científicas. Alguns desses resultados serão abordados.

LER/DORT – UM DESAFIO PARA A FISIOTERAPIA

SANTOS, I.F., SILVA, J.A., LOPES, N.S.

Fisioterapeutas da Clínica Faster

A fragmentação e a ultra-especialização do trabalho decorrentes dos modelos atuais de organização alteraram as características do trabalho, gerando um aumento frenético na produção, uma repetitividade máxima de movimentos, monotomia e alienação no trabalho. Todos estes fatores associados formam um campo propício para o desenvolvimento das Lesões por Esforços Repetitivos (LER)/ Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT), doenças ocupacionais consideradas epidêmicas em todo o mundo. A gênese multifatorial destas patologias torna o tratamento clínico e fisioterápico difícil e atualmente intriga os fisioterapeutas que trabalham com estas patologias, no sentido da escolha de abordagens eficazes para o seu tratamento. A experiência clínica no tratamento destas patologias foi modificando a intervenção fisioterápica para a proposta atual de tratamento, onde o paciente realiza TENS em casa e vem para a clínica para receber corrente interferencial, cinesioterapia e um programa de condicionamento físico, que se mostrou benéfico no sentido de acelerar o processo de recuperação funcional e diminuir recidivas. Em termos de cinesioterapia, além dos alongamentos, foram adaptadas técnicas e conceitos do Do-In, antiginática, Tai Chi Chuan e Ioga. Além disso, o paciente recebe orientações posturais e de auto-massagem. Esta metodologia de trabalho procura adaptar as diferentes técnicas às limitações do paciente, buscando uma progressão suave em termos de dificuldade de execução e carga de trabalho. Todo este processo de recuperação do paciente necessita de continuidade no retorno ao trabalho, uma vez que medidas preventivas para diminuir a incidência destas patologias devem ser adotadas pelas empresas.